KOBIETA W DOMU I SALONIE
-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-
Nr. 196. Dodatek tygodniowy do Nr. 9012 z dnia 16 października 1929.
Pod redakcją JANINY PEŁEŃSKIEJ.

Pogadanka.

Jak rozprószyć mroki duszy?

Lwów, w październiku.

Czy doświadczyłyście już kiedy, Miłe Panie, że w pewnych momentach, w pewnych dniach lub dłuższych okresach czasu, w duszy Waszej zapanowuje jakiś dziwny, ciężki mrok, podobny swą beznadziejnością do ponurych, ołowianemi chmurami zasnutych, dni jesiennych?

W tej ciężkiej, dusznej atmosferze, trudno piersi odetchnąć pełnym, swobodnym oddechem. — Trudno schwycić choćby jeden promień, który byłby nam nicią Arjadny z dziwnie splątanego labiryntu niepokojów i zwątpień. Jakieś niewidzialne i przemożne ręce opętują naszą wolę i energję czynu,— wszystkie wysiłki, dążące do oswobodzenia, wydają się nam marne i daremne, nie warte trudu; apatja i bezwład biorą górę...

Ten stan duszy bywa często następstwem wypadków życia zewnętrznego: — niepowodzeń zawodów i strat... I im poważniejsza przyczyna zewnętrzna wywołała go, tem jest on objawem bardziej naturalnym, a zarazem, tem mniej niebezpiecznym. Jest to wówczas chwilowa reakcja, jakoby chwilowy odpływ energji, po którym nastąpi nowy przypływ opadłych przed chwilą sił.

Lecz bywa i tak, że właściwie niema poważnych przyczyn depresji. Że albo nic się nie zdarzyło, coby ją usprawiedliwiało i tłumaczyło, albo powód był błahy, nie stojący w żadnym stosunku do swego skutku. Poddajemy się tej depresji zazwyczaj, nie analizując jej przyczyn — ale jeśli spróbujemy się nad sobą zastanowić, to spostrzeżemy z pewnem nawet może zdziwieniem i trwogą, że niejednokrotnie znajdowałyśmy się w znacznie gorszem położeniu, miałyśmy do zwalczenia większe trudności, a mimo to nie wpływały one tak fatalnie na nasz nastrój.

Jeżeli już zaś przyjdziemy do takiego wniosku, to należy z niego wyciągnąć konsekwencję. — Należy sobie powiedzieć, że to widocznie coś w nas samych psuć się zaczyna, coś wkrada się do naszego wnętrza, czego tam pierwej nie było — jakiś wróg, którego poznać potrzeba, aby podjąć przeciw niemu należytą obronę.

A wróg ten może bardzo różne mieć miano. Często bliższa analiza naszego stanu doprowadzi do odkrycia pewnego niedomagania fizycznego, z którego dotychczas nie zdawałyśmy sobie sprawy. I wtenczas może my sobie powiedzieć: eureka. Bo choć silna wola może do pewnego stopnia opanować słabość fizyczną, to jednak zasada „mens sana in corpore sano" zawsze znajduje swoje potwierdzenie. Przy nadszarpanych nerwach, przemęczeniu, osłabieniu, czy też chorobie organicznej, nie można podołać tem samem zadaniom, jakim sprostać możemy będąc zupełnie zdrowe, a nawet właściwe niektórym jednostkom ambitnym, lub nadmiernie gorliwym przezwyciężanie się, by za wszelką cenę trzymać się na dawnej wyżynie, byle nikt nie spostrzegł, że to, cośmy wczoraj czyniły, dziś staje się dla nas zbyt ciężkie, doprowadza tylko do coraz większego wyczerpania nietylko nadwątlonego organizmu, ale, może jeszcze w wyższym stopniu, siły duchowej.

Przychodzi zgryźliwość, przewrażliwienie i po krótkich porywach do czynu, coraz większe zniechęcenie i trudna do przezwyciężenia apatja. — Nakaz woli częstokroć nie pozwala się tym uczuciom przejawić na zewnątrz. „dla obcych ludzi mamy twarz jednakową"—ale w duszy zapanowuje tem głębszy zmierzch, tem większa beznadziejność.

A przed tym wrogiem bronić się trzeba wszelkiemi siłami, bo raz dopuszczony bez walki, opanowuje i dewastuje całe nasze jestestwo.

Jeśli zatem tylko nasze warunki życiowe na to pozwalają, powinnyśmy umniejszyć naszą pracę do granic naszych sił. A pozatem naturalnie, całe swoje staranie wytężyć w kierunku odzyskania pełnej tężyzny fizycznej, wyleczenia choroby i wzmocnienia nerwów. Nie zapominajmy bowiem o tem, że rzadko kiedy ten rumak dobiegnie najprędzej do celu, który zbyt ostro rusza z kopyta... Więcej wart, systematycznie obliczony na całą przestrzeń, bieg do mety.

Lecz wróg, który nas pęta w niemocy, może również mieć zupełnie inną postać. Niewyzyskanie należyte spoczywających w nas energji, mienianie życia na drobną monetę, bez wytknięcia sobie godnego naszych wysiłków celu, ograniczenie się w ciasnym egotyźmie, jest niemniej często przyczyną depresji moralnej. Zwłaszcza kobiety, które mają już poza sobą wiosnę istnienia, a nie znajdują pełni wyżycia w obowiązkach matki i żony, lub też w pracy zawodowej spełnianej z zamiłowaniem, podlegają często takim atakom defetyzmu.

Niewybredna lektura dla zabicia czasu, życie towarzyskie, flirt, a la longue zaczynają nużyć, stają się banalne, wywołują niesmak, który objawia się w niezadowoleniu z życia, otoczenia, a najbardziej z siebie samej. Ten typ kobiety nie tak często spotyka się co prawda, dzisiaj jak dawniej, nie należy jednak jeszcze zawsze bynajmniej do rzadkości.

Ale powinien zniknąć zupełnie. W życiu współczesnem, w naszem życiu polskiem, jest przecież tyle pięknych, podniosłych zadań do spełnienia, które czekają tylko na chętne ręce, na pracowników dobrej woli, obiecując im w zamian najcenniejszą zapłatę: — poczucie wartości własnego istnienia i wypełnienie go żywą treścią.

Niema na świecie nieszczęśliwszej istoty nad kobietę, która w pewnym momencie swego życia, gdy minęły dni lotów motylich, nie wie, poco i dlaczego żyje, stanęła nad pustką, której nie ma czem zapełnić.

A takie przypływy zniechęcenia, takie mroczne dni duszy, są jakoby pierwszem ostrzeżeniem, że wchodzimy na tę niebezpieczną drogę.

Przebić te mroki może tylko słońce ideału, ku któremu kroki swoje kierować może każda z nas, bez względu na warunki, w których jej żyć przychodzi.

J. P.

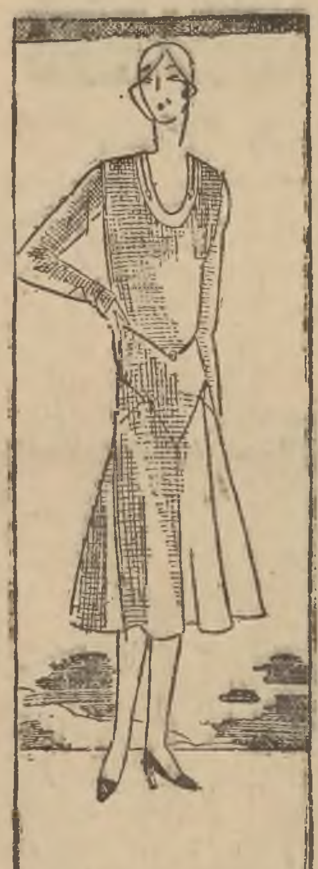
Z dziedziny mody

Długa suknia.

Paryż, w październiku.

Suknia długa zdobywa sobie, wbrew wahaniom i oporom, tak ze strony eleganckiego świata kobiecego, jak i ze strony niektórych magazynów „de haute couture", coraz bardziej uprzywilejowane miejsce w obrazie mody. Nie znaczy to, ażeby się już przyjęła na dobre, zwłaszcza na ulicę i jako ubranie praktyczne. Tutaj zawsze jeszcze utrzymuje się spodniczka krótka, jakkolwiek należy już do przeszłości okres, w którym panie ukazywały niedyskretnie kolana. Nawet suknie sportowe sięgają poniżej kolan, i w stosunku do sezonów ubiegłych przedłużyły się o jakie 15—20 cm.

Natomiast toalety strojne, wieczorowe, chociaż także nie są jeszcze powłóczyste, a tren należy tylko do objawów fantazyjnych, występujących to tu, to tam sporadycznie, to jednak dla wypointowania swej nowości muszą schodzić de rigueur, do linji kostek. Na szczęście, że zerwanie z tradycją równego obwodu pozwala tutaj na rozmaite odchylenia tak, że toaleta, bądź to tylko z jednego boku dosięga tej granicy, bądź też z obu boków, podczas gdy przód i tył są nadal skrócone, aby aparycja zachowała lekkość i młodzieńczość.



Suknia przedpołudniowa z kasbatille koloru liljowego w bronzową kratkę.

W każdym razie jednak obecna tendencja mody jest dowodem niestałości rzeczy tego świata a zwłaszcza, kaprysów mody. Pogoń za ciągłą zmianą, za szukaniem nowych form i wyrazów, zdaje się przezwyciężać nawet tak potężne w życiu nowoczesnej kobiety postulat, jak młodzieńczość sylwetki. Bo nie ulega wątpliwości, że w toalecie długiej każda kobieta wygląda starzej, aniżeli wyglądała przed rokiem, dwoma i trzema.

Nietylko przedłużanie sukien, ale i inne wymogi teraźniejszej mody są poważnym zamachem na wdzięk aparycji wielkiej liczby pań, tj. wszystkich tych, które nie odznaczają się nowoczesnie pojętą doskonałością kształtów. Do tych niebezpieczeństw należy w pierwszym rzędzie wysoka linja stanu i biodra ciasno upięte, uwydatniające plastycznie kształty ciała. Wbrew temu, co się mówi, o nawrocie do pełnych kształtów, moda ta dla pań nie-

co tęższych jest wprost fatalną.

Na pasek, w jego naturalnej wysokości, przy obecnem wysubtelnieniu smaku i wymogach co do smukłej linji, mogą sobie pozwolić tylko prawdziwie młodociane postaci



Płaszcz trois quarts z jasnego breitschwanu, przyłożony lisami.



Balowa suknia princesse z crepe georgette różowej.

W zrozumieniu tego faktu wielkie magazyny paryskie wysilają swoją pomysłowość, by w granicach obowiązującej obecnie mody, stworzyć jednak i dla pań tęższych kreacje, maskujące odchylenia od ideału nowoczesnej sylwetki. Osiągają ten efekt za pomocą kunsztownego dzielenia linji a także, przy toaletach strojniejszych, za pomocą obfitości fałdów, kloszów, godetów, plisowań, dolnej części toalety, co w połączeniu z jej przedłużeniem, jest do pewnego stopnia udatnem zamaskowaniem. W każdym razie, zwrot w modzie tego sezonu nie wpłynie zapewne na umniejszenie starań eleganckich dam o uzyskanie smukłej linji.

Mimo tych restrykcyj trudno zaprzeczyć, że nowy sezon przynosi mnóstwo zachwycających kreacji. Co do kolorów, to obok wszystkich tonów pastelowych, wśród których nuiamse koloru lipowego, chartreuse i wogóle



1) **Suknia wieczorowa** z różowej koronki i krepy przedłużona w tyle. 2) **Suknia spacerowa** z welwetu marynarsko niebieskiego przybrana krepą szarą i niebieską. 3) **Kostjum z drapelle marrou.** 4) **Suknia popołudniowa** z velours wiśniowego.

zielonych odcieni są najbardziej en vogue, jako bardzo dystyngowany cieszy się znów szczególniejszem powodzeniem kolor czarny, bądź to urozmaicony tylko skombinowaniem dwóch materjałów, bądź to rozjaśniony przybraniem z bieli.

W prezentowanych na wielkich rewjach kolekcjach można podziwiać te pełne wdzięku kreacje. Niezwykle wytwornie działa suknia wieczorowa z czarnego crepe satin ze staniczkiem obcisłym w formie princeskowej, z silnie zaznaczonem wcięciem w stanie i równie obcisłemi biodrami, poniżej których, jak kielich kwiatu, rozwija się szeroka bufa z czarnego tiulu, przechodząca w dalszym ciągu w bogaty rzut fałdów, opadających po obu bokach aż do kostek, zaś naokoło obwodu sięgających niewiele poniżej kolan.

Prawdziwe triumfy święcą także wszelkiego rodzaju weloury, nieprawdopodobnie piękne tak na suknie wieczorowe, jakoteż popołudniowe — a także welury praktyczne do codziennego użytku. Noszone są we wszystkich kolorach, zarówno gładkie jak i wzorzyste. Wśród kolekcji prezentowanych na rewji zwracała uwagę popołudniowa suknia welourowa koloru czerwonego wina z długiemi rękawami, obcisła w stanie i biodrach a poniżej bioder rozpływająca się w bardzo falisty klosz, krótszy z przodu, a kolisto wydłużony z tyłu. Linję stanu podkreślały idące aż do wysokości piersi wąskie paseczki buljonikowe.

Niezwykle piękną realizacją kombinacji czarnego z białem była suknia z krepy czarnej, z długiemi rękawami, zakończonemi wysokiemi manszetami z białego velours i takąż riuszą u wycięcia górnego.

Specjalny rozdział należy się płaszczom. Najmodniejsze są płaszcze „trois quarts". Jest to bardzo praktyczne ze względu na tegoroczne przedłużenie sukien, gdyż dzięki temu zeszłoroczne okrycia nie będą się wydawały za krótkie przy nowych przedłużonych sukniach. Modne są zarówno płaszcze futrzane, jak też z odpowiedniego gatunku velouru, bramowano dołem oraz z wysokiemi kołnierzami futrzanemi i z wysokiemi manszetami. Obecnie na sezon przejściowy nosi się płaszcze z wełny grubo tkanej, w fasonach przeważnie prostych, z dyskretnemi tylko poszerzeniami dolnego obwodu.

Nina.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

Gruczoł tarczykowy

i jego wpływ na zdrowie i urodę.

Lwów, w październiku

W ostatnich latach, dzięki odkryciom, jakie nowoczesna medycyna poczyniła w zakresie działania gruczołów wydzielinowych i ich wpływu na organizm, na ustach i w umysłach wszystkich są „hormony, sekrecje wewnętrzne". — cuda, jakich one dokonują i niebezpieczeństwa, jakiemi grożą. Przytem, jak zwykle u laików, mało jest prawdziwego zrozumienia rzeczy, a tem więcej przesady i mylnych wyobrażeń.

Jednym z największych postrachów współczesnego człowieka a więcej jeszcze może współczesnej kobiety jest gruczoł tarczykowy. Od kiedy wiemy, że w związku z działaniem tego gruczołu pozostaje tak groźna zarówno dla zdrowia jak i dla urody choroba Bazedowa oraz tworzenie się wolu, wiele z pań żyje poprostu w panicznym strachu przed złośliwościami tego organu.

Warto zatem pokusić się o sprowadzenie tej sprawy do właściwego mianownika. — A więc przedewszystkiem zastanówmy się nad przyczynami choroby Bazedowa. Powoduje ją nadmierne powiększenie gruczołu tarczykowego. Objawami tej choroby są: występowanie na wierzch gałki ocznej — rzecz przykra ze względów kosmetycznych — dalej silne poty, bicie serca, zbyt szybki proces trawienia, co wszystko razem powoduje osłabienie, wysoką nerwowość i chorobliwy wygląd.

Wszystkie te objawy są następstwem zatrucia organizmu zbyt obfitemi wydzielinami gruczołu tarczykowego. — Gruczoł tarczykowy wydziela stale sekrecje do krwi, których działalność posiada dla organizmu dodatnie znaczenie. Soki te są nam potrzebne do należytego rozwoju, poprostu do życia. Jednak każdy pierwiastek, doprowadzony do naszego organizmu w ilości nadmiernej, przestaje być dlań korzyścią a staje się trucizną. Na ten pewnik należy zwrócić szczególniejszą uwagę z tego względu, że dziś, gdy nauczono się wytwarzać sztucznie pierwiastki rozwoju z gruczołów wydzielinowych i podawać je w formie leku, nieraz bywają one nadużywane. W szczególności tabletki z wyciągiem gruczołu tarczykowego, znajdują się w handlu przeciwko otyłości i niejedna z pań, pragnąca uzyskać za wszelką cenę modną linję, posługuje się niemi w nieodpowiedni a bardzo ryzykowny sposób.

Jeżeli jednak w organizmie zachodzi nadmierna sekrecja gruczołu tarczykowego, przyczem gruczoł ten widocznie się powiększa, to rzeczą konieczną jest starać się o zmniejszenie go, gdyż im on jest mniejszy, tem mniej soków wydziela. — Do tego celu prowadzą trzy drogi: odpowiednie medykamenta, promienie Roentgena lub operacja. — Jeżeli zatem leczenie środkami aptecznemi nie odnosi skutku, to wówczas trzeba zastosować środek drugi. Promienie Roentgena odpowiednio stosowane, powodują skurczenie rozbujałych tkanek, bez sprowadzenia jakichkolwiek szkód dla ogólnego stanu zdrowia. Do środka operacyjnego ucieka się medycyna tylko wówczas, jeśli obydwie poprzednie metody zawiodą, co zdarza się na szczęście dość rzadko, a tak osłabiona choroba Bazedowa, może być zazwyczaj szczęśliwie wyleczona, jeśli się sprawy nie zaniedba, i już przy pierwszych objawach zastosuje odpowiednie metody

Alfa.